**Реферат на тему: Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskoe-samovospitanie-i-samosovershenstvovanie---usloviya-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Особенности здорового образа жизни](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskoe-samovospitanie-i-samosovershenstvovanie---usloviya-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8)
3. [Особенности нездорового образа жизни](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskoe-samovospitanie-i-samosovershenstvovanie---usloviya-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8)
4. [Что сделать для изменения ситуации](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskoe-samovospitanie-i-samosovershenstvovanie---usloviya-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%A7%D1%82%D0%BE%20%D1%81%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8)
5. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskoe-samovospitanie-i-samosovershenstvovanie---usloviya-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
6. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskoe-samovospitanie-i-samosovershenstvovanie---usloviya-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

Здоровый образ жизни помогает нам добиваться поставленных целей и задач, успешно реализовывать планы, справляться с трудностями, а при необходимости даже с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом. Встречаясь и расставаясь с близкими нам людьми, мы всегда желаем им крепкого здоровья, ведь это главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране более 30 миллионов человек ежегодно болеют ОРВИ и сезонным вирусом. Причина этого в том, что более 80% населения имеют слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала как часы, ее нужно поддерживать ежедневно, а не только во время эпидемий гриппа! Как подзарядить иммунитет? Ответ прост - вести здоровый образ жизни.

**Особенности здорового образа жизни**

Иммунитет человека - это способность его тела защищаться от различных врагов, то есть от чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой - ее состояние зависит от общего состояния здоровья человека. Если человек активный, сильный, подвижный и веселый, то его иммунитет будет в порядке, а если он слабый и пассивный, то иммунная система будет в норме.

Иммунная система защищает нас от воздействия внешних негативных факторов, это своеобразная линия защиты от негативного действия бактерий, грибков, вирусов и тому подобное. Без здоровой и эффективной иммунной системы организм становится слабым и гораздо чаще страдает от различных инфекций.

Иммунная система также защищает организм от собственных клеток с нарушенной организацией, утративших свои нормальные свойства. Он обнаруживает и уничтожает такие клетки, которые являются возможными источниками рака. Общеизвестно, что витамины необходимы для образования иммунных клеток, антител и сигнальных веществ, участвующих в иммунном ответе. Один из главных аспектов здорового образа жизни - правильное питание.

В дополнение к правильному питанию, вот еще пятнадцать отличных способов повысить свой иммунитет, вести здоровый образ жизни и жить здоровой жизнью.

Займитесь спортом, побольше витаминов, закаляйтесь, ешьте белок, пейте чай, веселитесь, займитесь медитацией, не нервничайте, уйдите от депрессии, минимум алкоголя, выспитесь, мойте руки, посетите сауну, дары природа, пробиотики.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. д.

Продуктивный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека влияют биологические и социальные факторы, главный из которых - работа.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, который создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует оздоровлению, повышению работоспособности и повышению производительности труда.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. В его основе - систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые эффективно решают задачи по укреплению здоровья и развитию физических возможностей молодежи, сохранению здоровья и моторики, а также усилению профилактики неблагоприятных возрастных изменений. В то же время физическая культура и спорт - важнейшие средства обучения. Полезно подниматься по лестнице без лифта. По мнению американских врачей, каждый шаг дает человеку 4 секунды жизни. 70 ступеней сжигают 28 калорий. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость. Улучшение каждого из этих качеств способствует улучшению здоровья, но не в одинаковой степени. Вы можете стать очень быстрым, бегая на короткие дистанции. Наконец, очень хорошо стать подвижным и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом невозможно сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям. Для эффективного выздоровления и профилактики заболеваний необходимо тренировать и совершенствовать, прежде всего, самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими составляющими здорового образа жизни, которые обеспечат растущему организму надежную защиту от многих болезни.

Закаливание - мощное лечебное средство. Он позволяет избежать многих заболеваний, продлить жизнь на долгие годы и сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Личная гигиена - еще один важный элемент здорового образа жизни.

Личная гигиена - это рациональный режим дня, уход за телом, гигиена одежды и обуви. Распорядок дня также имеет особое значение. При его правильном и строгом соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. Это, в свою очередь, создает лучшие условия для работы и восстановления. Неравные условия жизни, работы и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать каждому один вариант режима дня. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание стоит уделить сну - главному и незаменимому виду отдыха. Постоянный недосып опасен тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Хаотичное питание в разное время неминуемо приводит к заболеваниям ЖКТ, разное время ложиться спать - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планового распределения работы и отдыха снижает работоспособность. Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое соблюдение его воспитывает такие качества, как дисциплина, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможности разносторонней и содержательной жизни. Каждый человек должен выработать режим, исходя из конкретных условий его жизни. Важно соблюдать следующий распорядок дня: вставать каждый день в одно и то же время, делать регулярную утреннюю зарядку, есть в установленное время, чередовать умственную работу с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тело, одежда, обувь, работа и сон в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать одновременно! Итак, давайте еще раз задумаемся над своими жизненными задачами и целями, тем самым уделив время укреплению здоровья.

**Особенности нездорового образа жизни**

В России вымирает трудоспособное население.

Нездоровый образ жизни сдерживает экономический рост. В России четверо из десяти мужчин в возрасте от 15 до 60 лет умирают, в Швейцарии - менее одного. Русские ведут необычно нездоровый образ жизни, поэтому они чаще болеют и менее продуктивны. По данным Всемирного банка и Всемирной организации здравоохранения, без превентивных мер экономический рост может оказаться под серьезной угрозой.

Русские нездоровы и рано умирают. Согласно отчету, подготовленному Всемирным банком в сотрудничестве с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), - по статистике, продолжительность жизни в России составляет 66 лет, а в Швейцарии - 80 лет. Россия - не только одна из немногих стран, где продолжительность жизни снизилась, несмотря на положительные экономические показатели в последние годы, но, похоже, еще и страна, где существует большая разница в ожидаемой продолжительности жизни между мужчинами и женщинами. Так, если в 2003 году женщины жили в среднем до 72 лет, то мужчины - только до 58 лет.

Слишком рано умирают не только молодые люди или старики (например, из-за плохого медицинского обслуживания). В России люди самого трудоспособного возраста рано умирают или часто болеют. Вероятность смерти мужчины в возрасте от 15 до 60 лет в России составляет 42,2%, а в Швейцарии - 9,2%.

Заболевания сердечно-сосудистой системы и аварии. Причина такой высокой смертности среди россиян, согласно исследованию Всемирного банка и ВОЗ, прежде всего, необычно высокая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний и несчастных случаев. Сердечная недостаточность или кровоизлияние в мозг - причина 52% смертей в России. Вероятность заражения неинфекционными заболеваниями среди граждан в возрасте от 15 до 64 лет почти в три раза выше, чем в 15 странах ЕС. Почти в пять раз больше людей становятся жертвами несчастных случаев.

Анализ возможных причин такой высокой смертности указывает на нездоровый образ жизни как на главный фактор. Российские мужчины в среднем больше пьют и курят, не следят за своим питанием и не занимаются спортом. Самая главная причина высокой смертности - широко распространенный алкоголизм. При этом, по их собственному признанию, почти каждый день употребляют алкоголь более 40% мужчин из беднейшей четверти населения. На дорогах происходит необычайно большое количество аварий, и часто они связаны с употреблением алкоголя. Употребление алкоголя жертвами или преступниками является причиной примерно трети всех убийств.

Если бы россияне вели такой же здоровый образ жизни, как в 15 странах ЕС, население России, по данным Всемирного банка и ВСО, составляло бы не 143, а 160 миллионов человек. Если эта тенденция сохранится, население России сократится на треть в ближайшие пятьдесят лет. По оценкам, российский бюджет теряет 6% доходов, поскольку граждане болеют чаще, чем их европейские коллеги. Если уровень здоровья можно будет постепенно поднять до стандартов 15 стран ЕС, то средний доход на душу населения может увеличиться по сравнению с сегодняшним днем ​​на 22%. Поэтому Марк Зурке из ВОЗ и Патрисио Маркес из Всемирного банка считают, что России, стремящейся догнать развитые страны за счет устойчивого экономического роста, будет трудно сделать это без дополнительных усилий в области здравоохранения. Прежде всего, необходима профилактическая и информационная кампания. Руслан Халфин из Минздрава России подчеркнул, что проблема понятна, и подобные кампании в принципе планируются, но министерство надеется на иностранную поддержку в этом.

**Что сделать для изменения ситуации**

Считаю, что в первую очередь нужно начинать с душевного состояния. Тебе нужно быть счастливым. Счастье - это не роскошь или привилегия; это необходимость. Счастье - это состояние души, которое необходимо на пути к здоровому образу жизни. Так что, как говорится, хочешь быть счастливым - будь счастлив!

Первое, что нужно сделать, это начать день с улыбки! Просто проснитесь утром, умойтесь, посмотрите на себя в зеркало и улыбнитесь. Даже если улыбка неискренняя, ничего страшного. Это нужно делать каждый день, и однажды вы проснетесь и почувствуете себя по-настоящему счастливым.

Во-вторых, самое главное - любить себя! Без любви к себе начать здоровую жизнь гораздо труднее. Когда вы влюбитесь в себя, вы начнете по-другому относиться к себе и своему телу. И окружающие будут любить вас так же сильно, как вы любите себя. Это чистая психология. Во всем, что с нами происходит, виноваты мы сами, и только мы сами можем изменить свою жизнь к лучшему.

И в-третьих, выбросьте из головы все, абсолютно все негативные мысли. Просто перестаньте думать о плохом, начните думать о хорошем. А когда наступят моменты ненависти и гнева, запишите все это на листе бумаги. Затем прочтите это и исправьте все слова ненависти на противоположные (например: вместо ненависти - я люблю; я толстый - я стройный и т. д.), Запишите это на новом листе бумаги и сожгите отрицательный лист и выбросьте его в мусорное ведро. Вы увидите, это вам точно поможет. Чаще читайте про себя листок с позитивными словами и выражениями - для себя это будет как аутотренинг.

И еще одна очень важная вещь, постарайтесь избавиться от использования частицы НЕ в вашем речевом обращении. Как известно, человеческий мозг не воспринимает частицы. То есть, если вы говорите Я больше не буду лениться!, Ваш мозг воспримет это как Я буду более ленивым!. Лучше сказать в этом случае: Я трудолюбивый!. И всегда в настоящем времени.

Здоровый сон и правильное питание.

Сон - это определенное физиологическое состояние, необходимое человеку. А здоровый сон - залог здоровья и успеха в жизни. Недостаток здорового и крепкого сна может привести к инвалидности и увеличению веса.

Для полноценного сна требуется от 6 до 10 часов. Необходимо подобрать необходимое вашему организму количество часов сна. Как это сделать? Спите по 6 часов несколько дней подряд, затем по 7 часов и так далее... При этом, просыпаясь, обращайте внимание на свое физическое и психическое состояние. Вам легко заснуть, проснуться, крепко ли вы спите?

В целом, здоровый и крепкий сон зависит от многих факторов, начиная от энергии места, где вы спите, и заканчивая событиями, которые произошли с вами в течение дня. Но учесть все сразу невозможно, поэтому вы можете начать с определения, сколько часов вам нужно спать, а когда ложиться и когда вставать. Кстати, каждому человеку удобно ложиться и просыпаться в разное время, но лучше всего ложиться с 21 до 23 часов, а вставать лучше с 5 до 8 утра.. И самое главное, с 2 до 4 часов ночи нужно спать. Все это связано с биоритмами человека. Так вашему телу будет легче.

**Что касается правильного питания, то это сегодня очень широкий вопрос. Изучив его всесторонне, я выделил несколько пунктов:**

1. во-первых, должна быть диета. Те. нужно есть не менее 3-х раз в день, а лучше пяти (завтрак, обед (или перекус), обед, полдник, ужин и перед сном фрукты, овощи или молочные продукты). Принимать пищу нужно в строго определенное время;
2. во-вторых, просто сократите потребление муки, сладкого, жирного, продуктов быстрого приготовления и полуфабрикатов;
3. в-третьих, нужно пить воду. Здесь важны два фактора:
* Каждому человеку нужно свое количество воды, оно рассчитывается по формуле: 30-35 граммов воды на 1 кг веса человека. Те. если я вешу 54 кг, мне нужно выпивать в день: 54 кг \* 35 г = 1 литр 890 г воды;
* если хотите похудеть, пейте перед едой; набирать вес - после еды. Что ж, если хочешь сохранить вес, пей во время еды;
1. в-четвертых, прекратите употреблять газированные напитки и алкоголь;
2. в-пятых, меньше есть жареного, лучше все сковороды выкинуть (соблазн будет меньше).

Это основные и важнейшие принципы правильного питания. Согласитесь, ничего сложного. Начиная с этих пяти пунктов, вы сами увидите, как изменится ваше тело и кожа; ваше тело обязательно вознаградит вас приливом бодрости и силы. И после этого вам обязательно захочется перейти к следующим пунктам здорового образа жизни - правильному режиму дня и физической активности.

Правильный распорядок дня - одно из условий здорового образа жизни. Распорядок дня - это строго соблюдаемый порядок работы, отдыха, сна и питания. С режимом сна и питания мы уже определились. Осталось только установить время для работы, физических нагрузок и всегда отдыха.

С учетом биоритмов человека оптимальное время для работы от 10 до 18 часов. При этом наибольшая работоспособность приходится на время с 10 до 12 часов, затем работоспособность постепенно снижается. С 13 до 14 нужно сделать небольшой перерыв, пообедать или просто расслабиться.

Что касается физических нагрузок, то лучшее время для занятий спортом - с 16:00 до 19:00. Вы можете (и должны) заниматься утром, после пробуждения, но утром лучше сделать простое упражнение, чтобы разогреться и окончательно проснуться. Лучше заниматься активными видами спорта в вечернее время. В вечерние часы мышечная сила больше, чем утром.

Организму необходимо выработать правильный распорядок дня и стараться его придерживаться. А главное - прислушивайтесь к своему организму и своевременно давайте ему отдых. А возможно, вы создадите для себя свой индивидуальный распорядок дня.

Со временем мы остановились на физических нагрузках. Теперь нужно подумать, каким видом спорта заниматься.

Лучше, конечно, обратиться к профессионалу. Но не у всех есть возможность! Вы можете сами выбирать упражнения. Начните с легких упражнений по утрам. И постепенно добавляйте упражнения, которые, по вашему мнению, необходимы вашему телу. При этом следите за своим телом, если что-то делать очень сложно, то лучше заменить это упражнение другим. После того, как вы наберете весь комплекс необходимых упражнений, разделите их на: утреннюю зарядку и комплекс упражнений для вашей фигуры. Вы можете делать все с утра, а можете делать комплекс упражнений для фигуры в вечерние часы, как вам больше нравится. Главное, делать это регулярно и выкладываться на полную. Полезнее тренироваться по 15-20 минут каждый день, чем 2 раза в неделю по 2 часа.

В качестве дополнения к упражнениям можно использовать: обруч хула-хуп (можно и обычный, но железный), эспандер, батут и скакалку. Это именно тот спортивный инвентарь, который поможет вам максимально тренировать свое тело и исправлять недостатки, если таковые имеются.

Если вам не нравятся какие-либо упражнения, вы можете выбрать любую другую физическую активность. Это могут быть: танцы, йога, бег, простые тренажеры, катание на коньках, езда на велосипеде и многое другое. Самое главное, чтобы это занятие приходилось вам по душе. И тогда учиться будет легче. Когда бы вы ни занимались физической активностью, помните: движение - это жизнь! И жить активной жизнью намного лучше, чем пассивно!

Личная гигиена. Это самая приятная часть (кто не хочет выглядеть красиво и ухоженно).

Для начала просто примите ванну. Можно расслабиться, с ароматическими маслами и скрабами, с пенкой, солью. Или вы можете просто понежиться в теплой воде. А когда выходишь на улицу, помни об этом ощущении свежести и чистоты. Теперь вы готовы регулярно заботиться о себе.

Принимайте душ 2 раза в день утром и вечером (желательно с гелем, не нарушающим защитную пленку кожи). Принимая душ, очень полезно натирать тело мохнатой варежкой, мочалкой, щеткой, начиная с пальцев ног и продвигаясь вверх по телу круговыми движениями.

1-2 раза в неделю нужно принимать теплую (37-38 градусов) ванну с морской солью, отварами трав, ароматическими маслами или другими полезными для кожи продуктами.

1-2 раза в неделю требуется нежный пилинг для всего тела - он удаляет верхний слой омертвевших клеток, тем самым стимулируя процесс клеточного обновления, улучшает проникновение увлажняющих и питательных веществ в кожу, делая ее гладкий.

Каждый раз после душа, купания и пилинга следует наносить на кожу подходящие увлажняющие и питательные средства. Средство по уходу подбирается в зависимости от типа кожи.

Это самые основные правила здорового образа жизни. Придерживаться их будет несложно. Главное, начать и не расслабляться и не останавливаться! Вам просто нужно перестроить, не прекращая движения вперед. Начните с позитивных аутотренировок и постепенно переходите к следующим правилам здорового образа жизни. Вот увидите, у вас все получится!

**Заключение**

Защита собственного здоровья - прямая обязанность каждого; он не имеет права передавать это другим. Ведь часто бывает, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и только потом вспоминает о медицине.

Каким бы совершенным ни было лекарство, оно не может избавить всех от всех болезней. Человек - творец своего здоровья, за которое нужно бороться. С ранних лет необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, одним словом, разумными способами добиваться подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - первая и самая важная потребность человека, которая определяет его работоспособность и обеспечивает гармоничное развитие личности. Это важнейшая предпосылка познания окружающего мира, самоутверждения и человеческого счастья. Активная долгая жизнь - важная составляющая человеческого фактора.

**Список литературы**

1. Психологический вестник Российского государственного университета. - Ростов-на-Дону, 1996.
2. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - СПб., 1994.
3. Дильман В.М. Четыре модели медицины. - Л., 1988.
4. Здоровье, развитие, личность / под. Эд. Ф.Г. Мурзакаев. - Уфа, 1988.
5. Лисицин Ю.П., Полунин И.В. Здоровый образ жизни ребенка. - М., 1985.
6. Семенов В.С. Культура и человеческое развитие. // Вопросы философии.-1983.
7. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М., 2004.
8. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2004.